

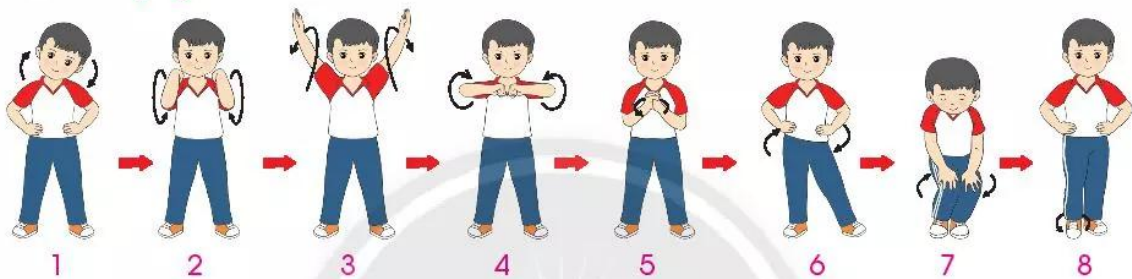


MỞ ĐẦU

1. Mục tiêu

- Biết và thực hiện được các động tác chạy theo hướng thẳng.
- Nâng cao tinh thần tự giác, tinh thần tập thể, biết giúp đỡ bạn bè.

2. Khởi động



Xoay các khớp



Ép dẻo dọc



Ép dẻo ngang



Gập, duỗi gối

3. Trò chơi hỗ trợ khởi động



Trò chơi "Chạy tại chỗ theo nhịp"



KIẾN THỨC MỚI

► **TTCB:** Đứng chân trước – chân sau, thân người hơi ngả về trước, hai tay buông tự nhiên.

1. Chạy theo hướng thẳng



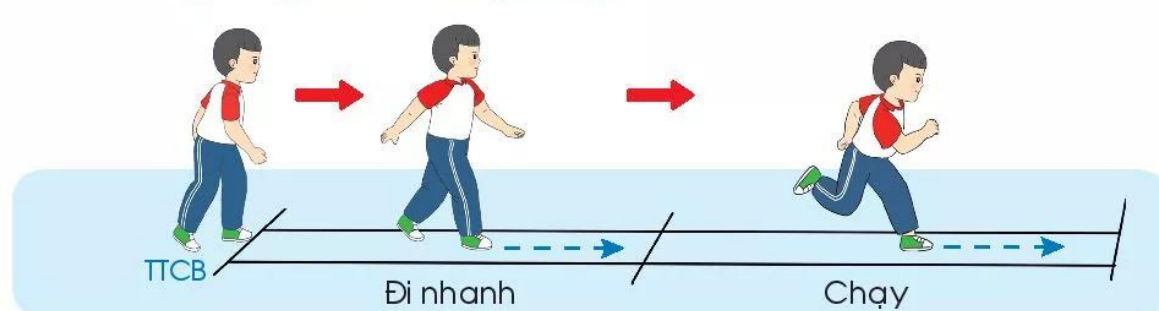
Từ vạch xuất phát, chạy thường giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

2. Chạy có mang vật trên tay theo hướng thẳng



Thực hiện tương tự chạy theo hướng thẳng nhưng có mang vật trên tay.

3. Đi kết hợp chạy theo hướng thẳng

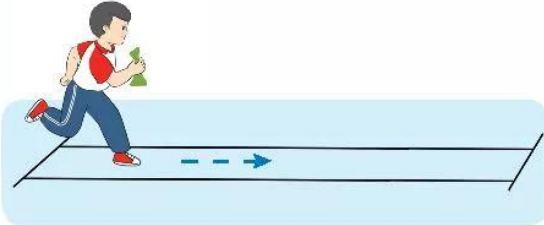


Từ vạch xuất phát, đi thường nhanh dần, sau khi qua vạch quy định, chuyển sang chạy thường giữa hai vạch giới hạn thẳng hướng đến đích, hai tay phối hợp tự nhiên, mắt nhìn phía trước.

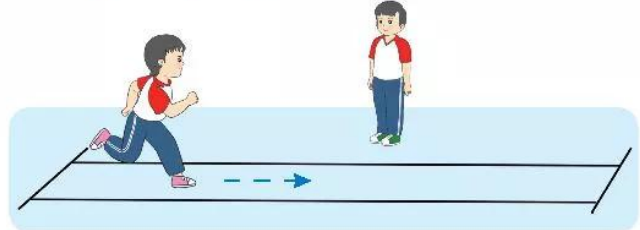


LUYỆN TẬP

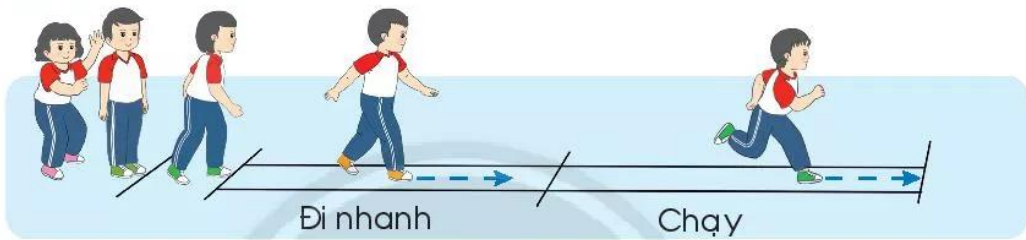
1. Luyện tập cá nhân



2. Luyện tập cặp đôi



3. Luyện tập theo nhóm



♦ Trò chơi rèn luyện kỹ năng vận động và phản xạ

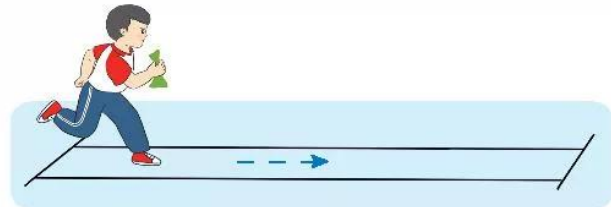


Trò chơi "Chiếm ô"



VẬN DỤNG

1. Hình bên thể hiện động tác chạy nào?



2. Em vận dụng chạy theo hướng thẳng khi tham gia các trò chơi.